

**ОЖИРІННЯ – МЕДИКО-СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ.
ХАРЧОВА ПОВЕДІНКА БАТЬКІВ**

Гненна Л. Ф., Петрошук І.М.^{1,2}

^{1,2}Житомирський державний університет імені Івана Франка, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту.

В багатьох країнах світу за останні 10 років захворюваність на ожиріння збільшилася в середньому вдвічі.

В Україні зайву вагу тіла має 40% дорослого населення і 10% - дитячого.

ВООЗ розглядає ожиріння як епідемію і прогнозує, що до 2025 р. число хворих на ожиріння в світі становитиме 300 млн. осіб.

Метою роботи є аналіз ожиріння як медико-соціальної проблеми та визначення критичних періодів розвитку дітей на ожиріння.

Завданням роботи було надати рекомендації харчової поведінки батьків в профілактиці зайвої ваги та ожиріння серед дітей.

До факторів, які визначають розвиток ожиріння належать: генетичні (спадкові), демографічні, соціально-економічні, психологічні, поведінкові. Визначальним серед цих факторів є харчовий.

Виникнення найпоширенішої форми ожиріння – обмінно-аліментарної (близько 90% усіх випадків) зумовлюється порушенням раціонального харчування. Нерідко це починається з дитинства, коли батьки неправильно харчують дітей. Виробляється шкідлива звичка споживати надмірні кількості висококалорійної їжі, особливо в сім'ях, де панує культ їди. В поєднанні з низькою фізичною активністю, спадковою схильністю до зайвої ваги, - все це сприяє розвитку ожиріння.

Значимість проблеми ожиріння визначається загрозою індивідуалізації і зменшенням тривалості життя (в середньому на 7 років) в зв'язку з розвитком тяжких супутніх захворювань та порушень: цукрового діабету 2 типу (інсулінозалежного) ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертензії, атеросклерозу, жовчнокам'яної хвороби, онкологічних захворювань, остеоартритів, подагри, зміни поведінки, настрою, пониження працездатності та інші.

Отже, широке розповсюдження ожиріння, тісний зв'язок із здоровим способом життя, надзвичайна висока смертність від його наслідків, свідчить про те, що ожиріння – одна з найскладніших медико-соціальних проблем сучасності. Батьки повинні знати, що критерієм оцінки надлишкової маси тіла та ожиріння служить індекс маси тіла (ІМТ). Якщо $ІМТ > 30$ або $ІМТ = 30$, мова йде про ожиріння, якщо $ІМТ > 25$ або $ІМТ = 25$ – про надмірну масу тіла.

Виділяють 3 критичних періоди, стосовно розвитку ожиріння : Ранній дитячий вік – (0-3 роки); Дошкільний вік – (5-7 років); Підлітковий вік, (від 12 – 14 до 16 – 16 років).

Харчова поведінка батьків в профілактиці ожиріння серед дітей повинна ґрунтуватися на трьох основних принципах харчування: енергетичний баланс певний обсяг і співвідношення компонентів їжі , режим харчування.

Необхідно як можна довше, зберігати природне харчування, використовувати тільки адаптовані суміші чітко дотримуватись інструкції при їх розведенні.

З введенням прикорму не варто збільшувати обсяг їжі більше, ніж це рекомендується за віком.

Вживання продуктів з низьким вмістом жиру , рослинних білків , продуктів з високим вмістом клітковини та низьким глікемічним індексом . Високо поживні продукти молоко , молочні продукти , джерело вітамінів та мікро елементів – овочі та фрукти .

Вважаємо, що дотримання цих харчових рекомендацій допоможе знизити ризик ожиріння серед дітей.